

丹波篠山市地域包括支援センターだより

Vol. 187 令和6年10月

☆今月の耳寄り情報☆

認知症カフェに立ち寄ってみませんか？

暑く、長かった夏がようやく秋の気配を見せ始め、外にも出かけやすくなってきました。お買い物やお出かけの際に、認知症カフェに立ち寄ってみませんか。

認知症カフェは、認知症の人やその家族だけでなく、地域の人、専門職などが認知症について知る・学ぶ・考えることのできる場所です。

開催頻度は月1回程度、100円～200円くらいの参加費で、参加者がコーヒーやお茶を飲みながらコミュニケーションを図り、医療や介護の専門職に健康や介護のことなど相談ができます。

現在、市内に6か所のカフェがあり、楽器の演奏をされているところもあれば、レクリエーションや手作業を楽しんでいるところもあります。

認知症カフェでは一緒にお手伝いをしてくださる参加者も募集しています。会場やお茶の準備、他の参加者とお話をしたり、できることをしていただけたら十分です。参加者の中には「こちらが元気になれる」とか、「自分の介護予防だと思って出かけています」と、活動を楽しまれている方もいます。地域のために何かしてみたいとか、自分の健康や仲間づくりをしたいという方は、ぜひ一度カフェを訪れて、体験してみてください。



社会福祉法人 丹波篠山市社会福祉協議会

丹波篠山市東部地域包括支援センター（担当地区：篠山・城東・多紀）

〒669-2441 丹波篠山市日置385番地1（城東公民館内）

TEL 556-2340 FAX 556-2351

丹波篠山市西部地域包括支援センター（担当地区：西紀・丹南・今田）

〒669-2205 丹波篠山市網掛301番地（丹南健康福祉センター内）

TEL 594-3776 FAX 590-1557



市内で87カ所目のいきいき倶楽部が立ち上がりました！！

9月13日(金)から、西紀南地区みなみ・ほっと・サロンで「黒田いきいき倶楽部」が始まりました。“いつまでも健康に楽しく地域で暮らしましょう”と、毎週金曜日に地域のみなさんで集って「いきいきデカボ体操」を続けていけます。

第2回目の9月20日(金)は体力測定でした。参加者のみなさんは「以前のようにできるかな。」「また3カ月後の測定が楽しみ。」と言いながら握力測定・5メートル歩行・開眼片足立ちに取り組みました。終了後は、入り口で椅子に腰かけて話し込まれる参加者もあり、終始明るく楽しく和やかな雰囲気の中でのスタートとなりました。



体力測定の様子

いきいきデカボ体操の様子

★今月の認知症カフェだより★

名 称	と き	と こ ろ	内 容	問 い 合 わ せ 先	
ホッと・ひといき カフェ	10月15日(火) 11月11日(月) 13:30~	城下まち会館	認知症介護で 悩んでいる人 が気軽に 立ち寄れる スペース	丹波篠山市役所 長寿福祉課 高齢支援係 TEL552-5346	
たきたきカフェ	10月16日(水) 11月20日(水) 10:00~	村雲まちづくり協議会館 (草ノ上97)			
りんごカフェ	10月9日(水) 11月13日(水) 13:30~	西紀老人福祉センター			
カフェやすらぎ	10月16日(水) 11月20日(水) 13:30~	古市コミュニティセ ンター ※11月は住山公民館へ出 張します			東部地域包括支援センター TEL556-2340
かやのみカフェ	11月24日(日) 11月27日(日) 10:00~	日置ほっと ステーション			西部地域包括支援センター TEL594-3776
きく・かたる 寺カフェ	10月21日(月) 11月 休み 13:30~	大國寺(安泰庵)			
認知症の方と介 護をされる方 のつどい	10月16日(水) 11月20日(水) 13:30~	丹波篠山市民センター			